DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

DYETA SUCHA.

KRAKÓW
Drukarnia W. Korneckiego i K. Wojnara.
1908.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

DYETA SUCHA.

KRAKÓW
Drukarnia W. Korneckiego i K. Wojnara.
1908.

Dyeta polega na ograniczeniu pewnych pokarmów i napoi, stanowiących codzienne pożywienie, którego celem jest rozwój ciała i wyrównywanie tych strat, jakie organizm codziennie ponosi. Podstawą pożywienia są: białko, tłuszcz, węglowodany, sole i woda, które znajdują się w pokarmach roślinnych i zwierzęcych a które w pewnych stanach chorobowych, należy odpowiednio „dawkować“, by albo ulżyć organizmowi w nadmiernej pracy w ich przyswojeniu albo odpowiednim do choroby wyborem, pomódz ustrojowi w zwalczaniu choroby. Dlatego w każdej chorobie pokarmy winny być odpowiednio do stanu chorego dostosowane, raz podawane w nadmiernych ilościach, to znowu w jak najmniejszych, raz chodzi o ograniczenie pokarmów, to znowu napoi. Tak

DYETA SUCHA jest stosowaną jako leczenie przy chronicznych cierpieniach gośćcowych, kile, starych wysiękach, przewlekłych nieżytach żołądka i kiszek, zatruciach, chorobach przemia-

ny materyi, niektórych chorobach nerwowych i skórnych, w chronicznych cierpieniach nerek, blednicy, krwistości, otyłości i chorobach nerwowych bez zmian anatomicznych. Polega na ograniczeniu pożywienia, głównie napoi a łączy się z leczeniem wodą, kąpielami, mięsieniem. Jest nieprzyjemną, zazwyczaj trudną do przeprowadzenia, bo wymaga stałości w przezwyciężeniu nieraz głodu i pragnienia. Trwa zazwyczaj sześć tygodni. Czas ten obejmuje wstęp do kuracyi, właściwą kuracyę i przejście z kuracyi do prawidłowego odżywiania. Może być prowadzoną wyłącznie tylko pod osobistym kierunkiem lekarza, gdyż podczas kuracyi może wystąpić nagłe pogorszenie, jak bicie serca, omdlenie, ból głowy, zawroty, zaparcie i t. p., przeciw czemu natychmiast należy działać.

Wstęp do kuracyi.

Przez ośm dni należy pożywienie codziennie ograniczać, dochodząc do 3 posiłków jedynie, zmniejszać ilość spożywanego mięsa i napoi, dochodząc do 800 gr. dziennie płynów, łącznie z zupą, lub lekkim winem. Pozwolić sobie można jedynie na spożywanie ograniczonej ilości czerstwych bułek.

KURACYA ŚCISŁA

ma trwać od 3 do 4 tygodni i dzieli się ścisłą, łagodną i mięszaną.

Kuracya ścisła ogranicza się głównie do spożywania czerstwych bułek.

W dniach powszednich jedynie do syta czerstwe bułki a w *środę i sobotę* wieczorem, po szklance (200 gr.) jabłecznika. W *niedzielę* ciepły jabłecznik do woli, w południe mięso i to najlepiej befsztyk z jajkiem, rozbif lub ramstyk z świeżymi jarzyuami i owocami.

Kuracya łagodna. *W poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek*, tylko czerstwe bułki z niewielką ilością suchych jarzyn, soli i masła. *Środa i sobota* w południe befsztyk z jajkiem lub rozbif, wieczorem szklanka ciepłego jabłecznika. *Niedziela* według pragnienia ciepły jabłecznik, rano na śniadanie herbatka piwna, w południe befsztyk z jajkiem, lub inne mięso smażone z świeżą jarzyną i owocami, wieczorem befsztyk do sytości.

Kuracya mięszana. *W poniedziałek, wtorę, środek, i sobotę* tylko do sytości suche bułki i do 400 gr. jabłecznika. *W czwartek i niedzielę* sporo jeść, zwłaszcza mięso, świeże jarzyny i owoce. Dużo pić jabłecznika, lekkie piwo, woda selterska lub sodowa, po obiedzie kawa.

Kuracya mięszana - łagodna. *W poniedziałek, wtorek, środę, piątek i sobotę* do sytości czerstwe bułki i suche kaszki, sago, ryż, kaszki owsiane i jaglane, mąka pszenna i mondaminowa (delikatnie spreparowana mączka biała z ziarn kukurydzy), bułki południem i wieczorem, raz w tygodniu kakao, wśród dnia

do 400 gr. jabłecznika, w kilku porcyach przez dzień. *W czwartek i niedzielę*, w południe i wieczorem mięso do sytości, nieco świeżych jarzyn, kompotu, owoców, chleba i masła, przez dzień w kilku porcyach, razem do 1go litra jabłecznika lub lekkiego wina z wodą lub woda selterska.

Przejście do dyety normalnej w przeciągu czasu 8 dni, powinno być bardzo powolnem. Najpierw jedynie w południe, potem i wieczorem potrawy mięsne, masło, jarzyny, owoce i dostatnia ilość plynów.

W miejsce powolnego przechodzenia do dyety normalnej, u niektórych osób wskazanem jest **leczenie wzmacniające*)**. Polega ono na spożywaniu rano i wieczorem czerstwych bułek; południem silnych rosołów, mięsa, świeżych owoców, kompotów i legumin do sytości, do 1. litra napoi i to albo czyste wino lub z wodą.

Kuracya powyższa wymaga w i e l k i e j p o w ś c i ą g l i w o ś c i chorych. Winna być na cały tydzień z góry oznaczaną a przeprowadzaną przy scisłej obserwacyi chorego przez lekarza. Można ją podzielić na e n e r g i c z n ą i ł a g o d n ą.

A. KURACYA ENERGICZNA.

Poniedziałek, wtorek, środa, piątek i sobota.

7. godz. rano: 2 filiżanki kawy albo herbaty z mlekiem i cuk-

*). Dr M. Nartowski. Leczenie wzmacniające. Kraków 1907.

rem, 1 do 2 dużych bułek albo 100 gr. białego chleba i 20 do 30 gr. masła.

1. godz. w południe: 300 do 500 gr. suchej kaszki lub krupek, kaszki tatarczanej, owsianej, sago, ryżu, mąki kukurydzianej lub mondaminowej, bułek a czasem kakao.

7. godz. wieczorem: 400 gr. herbaty albo jabłecznika, 1. bułka duża lub 50 gr. białego chleba, 10 do 15 gr. masła.

Czwartek i niedziela.

7. godz. rano: 2 filiżanki kawy albo herbaty z mlekiem i cukrem, 1 do 2 dużych bułek albo 100 gr. białego chleba i 20 do 30 gr. masła.

1. godz. w południe: duży głęboki talerz zupy lub rosołu, mięso pieczone; befsztyk z jajkiem a l b o rozbif, jarzyny i kompot do sytości.

4. godz. po południu: Kawa. W dniach tych można pić do sytości jabłecznik, piwo okocimske lub trzcinickie, woda zwłaszcza Józefinka szczawnicka.

7. godz. wieczorem: mięso do sytości, chleb z masłem, owoce, jajka i jabłecznik. Przed spaniem szklanka wody.

B. KURACYA ŁAGODNIEJSZA.

Poniedziałek, wtorek, środa, piątek i sobota.

7. godz. rano: 2 filiżanki kawy albo herbaty z mlekiem i cukrem, 100 gr. białego chleba albo 2 duże bułki z 20 do 30 gr. masła.

1. godz. w południe: najwyżej i tylko w ostateczności talerz zupy na wodzie lub mleku, przygotowanej z kluseczka-

mi, kaszką lub ryżem, 150 do 200 gr. chudego mięsa, 100 gr. ziemniaków albo świeżej jarzyny (buraczki, purée z groszku, fasolki), 50 gr. kompotu i 50 gr. leguminy.

7. godz. wieczorem: 50 do 100 gr. mięsa, 50 do 100 gr. białego chleba albo 1 do 2 bułeczek, 15 do 30 gr. masła, do 300 gr. jabłecznika, albo herbaty albo napój z wygotowanych korzeni.

Czwartek i niedziela.

7. godz. rano: 2 filiżanki kawy albo herbaty z mlekiem i cukrem, 100 gr. białego chleba albo 2 bułki z 20 do 30 gr. masła.

1. godz. w południe: więcej mięsa, owoców i jarzyn jak w poprzednich dniach.

4. godz. po południu: Kawa. W dniach tych można pić do sytości więcej jabłecznika, piwo okocimskie lub trzcinickie, wodę sodową a zwłaszcza Józefinkę szczawnicką.

7. godz. wieczorem: mięso do sytości, chleb z masłem, jajka na miękko, owoce, jabłecznik, piwo trzcinickie lub okocimskie. Przed spaniem szklanka wody źródlanej albo Józefinki szczawnickiej.

Dyeta sucha znaną była już w odległej starożytności. Dla pochwały jej zaznaczyć należy, że nie była nigdy tak jednostronnie przeprowadzaną, jak w nowoczesnych, specyalnie dla niej zakładach, w których „k a ż d a c h o r o b a“ przy jej stoso-

waniu jest uleczalną.

W chorobach ciężkich, u rzeczywiście słabych chorych, stosować jej n i e można.

Przypisywanie jej szczególnie dobrych wyników w leczeniu k i ł y, nie ma podstaw i uzasadnień naukowych, choć u s i l n y c h chorych, bez głębokich zmian w narządach a t y l k o z obrzmieniem gruczołów i wysypkami skórnymi, gdy inne zabiegi lecznicze nie odniosły skutku, dyeta sucha okazuje się niekiedy skuteczną.

SPIS PRAC DRA MIECZYSŁAWA NARTOWSKIEGO OGŁOSZONYCH DRUKIEM

1. Wykłady neuropatologii i psychiatryi w Berlinie. Przegląd lekarski Nr. 15 i 16. 1897. 2. Przyczynek do etiologii porażeń mózgowych u dzieci. Przegląd lekarski 1897. 3. Dwa przypadki Asthma uterinum. Gazeta lekarska 1898. 4. Ein Beitrag zur Kenntniss der Bernhardtschen Sensibilitätsstörung. Neurolog. Centralblatt 1898. 5. Ein Fall von Arthroneuralgie. Wien med. Wochenschrift 1899. 6. Choroba Thomsena. Dilatatio ventriculi cum gastritide acida. Wyleczenie. Pamiętnik jubileuszowy Prof. Dra E. Korczyńskiego 1900. 7. Gangraena angiosclerotica — na tle kiłowem. Współrzędne zmiany w nerwach. Przypadek kazuistyczny. Z kliniki Prof. Dra E. Korczyńskiego. Przegląd lekarski 1900. 8. Działanie lecznicze światła elektrycznego w różnych stanach patologicznych a głównie w chorobach układu nerwowego. Przegląd lekarski 1900. 9. Fizyologiczne i lecznicze działanie promieni światła słonecznego i elektrycznego. Nowiny lekarskie 1900. 10. Zaduma — Melancholia. Kraków 1900. 11. Promienie Röntgena i ich zastosowanie do celów rozpoznawczych i leczniczych. Kraków 1900. 12. Wpływ jadów błoniczych na komórki nerwowe, zmiany i regeneracya tychże pod wpływem surowicy przeciwbłoniczej. Gazeta lekarska 1900. 13. Dr. Nartowski und Dr. Bielschowsky. Experimentelle Untersuchungen über die Wirkung des Diphteriegiftes auf das Nervensystem. Neurolog. Centralblatt 1900. 14. Elektrodiagnostyka i Elektroterapia, dla użytku uczniów i lekarzy. Kraków 1901. 15. Zakłady lecznicze dla umysłowo chorych w oświetleniu najnowszych zdobyczy naukowych. Kraków 1902. 16. O potrzebie znajomości ważniejszych objawów chorób nerwowych u uczącej się młodzieży. Kraków 1902. 17. Kąpiele domowe. Kraków 1902. 18. Światło i jego działanie lecznicze. Kraków 1903. 19. Nerwowość, jej źródła i następstwa. Kraków 1904. 20. Stowarzyszenia robotnicze, ich cel, znaczenie i organizacya. Kraków 1905. 21. Dyeta gorączkowa. Kraków 1905. 22. Kuracya owocowa i wegeteryańska. Kraków 1905. 23. Dyeta w moczówce cukrowej. Kraków 1905. 24. Dyeta przeciwtasiemcowa. Kraków 1905. 25. Hygiena robotnicza. Kraków 1906. 26. Dyeta w żółtaczce. Kraków 1906. 27. Kuracya mleczna. Podgórze 1907. 28. Leczenie wzmacniające. Kraków 1907. 29. Dyeta odtłuszczająca. Kraków 1907. 30. Najważniejsze pokarmy i napoje dla chorych. Podgórze 1908. 31. Dyeta sucha. Kraków 1908.